



# KHASIAT REMPAH-REMPAH & NARASI KULINER DESA TISTA



**2023**

INTERNAL USE ONLY

# KHASIAT REMPAH-REMPAH & NARASI KULINER DESA TISTA

Oleh

I Nyoman Cahyadi Wijaya

Internal use only

## Kata pengantar

Seiring dengan berkembangnya zaman dan munculnya berbagai tren makanan baru, rempah-rempah masih tetap menjadi bagian penting dari masakan Desa Tista, terutama di desa-desa. Salah satu desa di Desa Tista yang kaya akan rempah-rempah adalah Desa Tista, yang terletak di daerah pegunungan dengan iklim yang cocok untuk pertumbuhan rempah.

Buku ini berisi informasi lengkap mengenai berbagai jenis rempah kuliner yang digunakan di Desa Tista, lengkap dengan khasiat dan manfaatnya bagi kesehatan. Dalam buku ini, pembaca akan menemukan berbagai resep tradisional dari Desa Tista yang mengandung rempah-rempah, mulai dari masakan berkuah hingga masakan kering, serta camilan dan minuman khas.

Kami berharap buku ini dapat membantu membuka wawasan pembaca mengenai pentingnya penggunaan rempah-rempah dalam masakan, serta memberikan inspirasi dalam menciptakan kreasi masakan yang lebih sehat dan lezat. Semoga buku ini dapat menjadi sumber inspirasi bagi para pencinta kuliner, khususnya bagi yang ingin mencoba masakan tradisional Desa Tista dengan rasa yang otentik dan kaya akan rempah.

Denpasar, 2023

I Nyoman Cahyadi Wijaya

Penulis

## Kata sambutan



Salam hangat,

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga pada kesempatan yang berbahagia ini, buku yang berjudul “khasiat rempah kuliner desa wisata tista” telah selesai dan di kemas.

Sebagai organisasi yang bergerak di bidang pariwisata dan perhotelan, Perhimpunan Hotel dan Restoran Desa Tista (PHRI) selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas dan profesionalisme dalam industri pariwisata dan perhotelan di Desa Tista. Salah satu hal yang sangat penting dalam mencapai tujuan tersebut adalah melalui pengembangan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yang menjadi faktor kunci dalam keberhasilan industri ini.

Melalui buku ini, PHRI berupaya untuk memberikan dukungan dan program-program pelatihan yang dapat membantu meningkatkan kualitas dan profesionalisme SDM di industri ini. Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam buku ini, baik masyarakat, pemangku kebijakan dan lainnya.

Salam sejahtera,

Associate Prof. Dr. I Nengah Laba

Kabag SDM PHRI Provinsi Bali

## BAB I

### REMPAH & KHASIATNYA

1. Kemangi: Kemangi mengandung senyawa antioksidan, seperti eugenol, yang dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh. Kemangi juga mengandung vitamin A, C, dan K, serta mineral seperti kalsium dan magnesium yang dapat membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi.
2. Kulit kayu manis: Selain kayu manis utuh, kulit kayu manis juga mengandung senyawa antioksidan dan anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh. Kulit kayu manis juga dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan gula darah.
3. Ketumbar bubuk: Selain bijinya, ketumbar bubuk juga mengandung senyawa antioksidan dan anti-inflamasi yang dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel dan mengurangi peradangan. Ketumbar bubuk juga dapat membantu meningkatkan pencernaan dan mengurangi gas dalam perut.
4. Kumin: Cumin mengandung senyawa anti-inflamasi dan antioksidan yang dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel dan mengurangi peradangan. Cumin juga dapat membantu meningkatkan pencernaan dan mengurangi gas dalam perut.

5. Paprika: Paprika mengandung senyawa antioksidan, seperti beta-karoten, yang dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel. Paprika juga mengandung vitamin C dan E, serta zat besi yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan kesehatan jantung.
  
6. Daun salam: Daun salam mengandung senyawa anti-inflamasi dan antioksidan yang dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh. Daun salam juga dapat membantu meningkatkan pencernaan dan mengurangi gas dalam perut.
  
7. Sereh: Sereh mengandung senyawa antioksidan dan anti-inflamasi yang dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel dan mengurangi peradangan. Sereh juga dapat membantu meningkatkan pencernaan dan mengurangi kolesterol dalam darah. Kunyit: Kunyit memiliki sifat anti-inflamasi yang kuat dan dapat membantu meredakan peradangan dalam tubuh. Kunyit juga mengandung senyawa curcumin yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan sistem pencernaan.
  
8. Jahe: Jahe mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu meredakan nyeri otot dan sendi. Jahe juga dapat membantu mengurangi mual dan muntah, serta membantu meningkatkan pencernaan.

9. Ketumbar: Ketumbar memiliki sifat antioksidan yang kuat dan dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel. Ketumbar juga mengandung senyawa yang dapat membantu mengurangi peradangan dan meningkatkan kesehatan jantung.
  
10. Bawang putih: Bawang putih memiliki sifat antibakteri dan antivirus yang kuat dan dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Bawang putih juga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kolesterol.
  
11. Cengkeh: Cengkeh mengandung senyawa eugenol yang memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik, dan dapat membantu meredakan sakit gigi dan sakit kepala. Cengkeh juga dapat membantu meningkatkan pencernaan dan mengurangi mual.
  
12. Kayu manis: Kayu manis mengandung senyawa antioksidan dan anti-inflamasi yang kuat dan dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh. Kayu manis juga dapat membantu menurunkan gula darah dan meningkatkan kesehatan jantung.
  
13. Lada hitam: Lada hitam mengandung senyawa piperin yang dapat membantu meningkatkan penyerapan nutrisi dalam tubuh. Lada hitam juga dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel dan meningkatkan kesehatan pencernaan.

14. Adas: Adas mengandung senyawa anethole, yang memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan. Adas juga dapat membantu mengurangi gas dalam perut, meningkatkan pencernaan, serta membantu meredakan sakit kepala dan flu.
  
15. Jintan hitam: Jintan hitam atau nigella sativa mengandung senyawa aktif seperti thymoquinone, yang memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan. Jintan hitam juga dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan kolesterol, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh.
  
16. Bunga telang: Bunga telang atau bunga kembang sepatu sering digunakan sebagai pewarna alami dalam makanan. Selain itu, bunga telang juga mengandung senyawa antioksidan yang dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.
  
17. Ubi ungu: Ubi ungu mengandung senyawa antosianin, yang memberikan warna ungu pada ubi tersebut. Antosianin memiliki efek antioksidan dan anti-inflamasi, serta dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi risiko diabetes, dan meningkatkan fungsi otak.
  
18. Kelapa parut: Kelapa parut adalah daging kelapa yang diparut kasar. Kelapa parut mengandung lemak sehat dan serat, yang dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan

dan meningkatkan kesehatan jantung. Kelapa parut juga mengandung senyawa antimikroba, yang dapat membantu melawan infeksi.

19. Gula merah: Gula merah terbuat dari nira kelapa atau tebu yang direbus dan dikristalkan. Gula merah mengandung sejumlah mineral penting seperti kalsium, zat besi, dan fosfor. Gula merah juga mengandung senyawa antioksidan, serta dapat membantu meningkatkan energi dan meningkatkan kekebalan tubuh.
  
20. Asam jawa: Asam jawa sering digunakan sebagai bahan pengawet dan pengasam pada masakan. Asam jawa mengandung senyawa antioksidan dan anti-inflamasi, serta dapat membantu meningkatkan pencernaan dan mencegah sembelit.
  
21. Terasi: Terasi adalah bumbu masak tradisional Desa Tista yang terbuat dari udang atau ikan yang difermentasi. Terasi mengandung protein dan serat, serta mengandung senyawa antioksidan dan anti-inflamasi. Terasi juga dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan membantu mengurangi risiko kanker.
  
22. Cabai: Cabai mengandung senyawa capsaicin, yang memberikan rasa pedas pada cabai tersebut. Capsaicin memiliki efek anti-inflamasi dan dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh, membantu menurunkan berat badan, serta meningkatkan kesehatan jantung.

23. Gula pasir: Gula pasir terbuat dari tebu atau bit yang diproses menjadi kristal. Gula pasir mengandung karbohidrat, yang memberikan energi pada tubuh. Namun, konsumsi gula pasir yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti diabetes dan obesitas, sehingga sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah yang tepat.
  
24. Ikan lele: Ikan lele merupakan sumber protein yang baik dan mengandung nutrisi penting seperti vitamin D, asam lemak omega-3, fosfor, kalium, dan selenium. Konsumsi ikan lele secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, menjaga kesehatan tulang, meningkatkan fungsi otak, dan menjaga kesehatan mata.
  
25. Bunga kecombrang: Bunga kecombrang dikenal memiliki aroma yang khas dan sering digunakan sebagai bahan dasar untuk masakan. Selain itu, bunga kecombrang juga mengandung senyawa-senyawa aktif seperti flavonoid, alkaloid, dan polifenol yang dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan memiliki sifat anti-inflamasi dan anti-kanker.
  
26. Sayur belimbing: Sayur belimbing merupakan sumber serat, vitamin C, dan antioksidan yang baik. Konsumsi sayur belimbing dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas

27. Kopi rempah: Kopi rempah adalah kopi yang diberi tambahan rempah-rempah seperti jahe, kayu manis, atau cengkeh. Rempah-rempah tersebut mengandung senyawa-senyawa aktif seperti antioksidan, senyawa anti-inflamasi, dan senyawa antimikroba. Konsumsi kopi rempah secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kesehatan otak, mengurangi risiko kanker, dan menurunkan risiko penyakit diabetes. Namun, perlu diingat bahwa konsumsi kopi rempah yang berlebihan dapat memiliki efek samping seperti peningkatan tekanan darah, insomnia, dan kecemasan. Oleh karena itu, sebaiknya konsumsi kopi rempah dengan bijak dan dalam jumlah yang wajar.

28. Kapulaga adalah sejenis rempah-rempah yang sering digunakan dalam masakan dan pengobatan tradisional. Beberapa khasiat kapulaga yang telah terbukti meliputi:

- Meningkatkan pencernaan: Kapulaga mengandung senyawa yang dapat membantu merangsang produksi enzim pencernaan, sehingga dapat membantu mengurangi gejala gangguan pencernaan seperti kembung, gas, dan mual.
- Mengurangi stres: Kapulaga juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan karena kandungan minyak atsiri yang dapat membantu menenangkan pikiran dan memperbaiki mood.
- Menjaga kesehatan jantung: Kapulaga mengandung senyawa yang dapat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah dan meningkatkan kesehatan jantung.
- Menjaga kesehatan kulit: Kapulaga mengandung senyawa antioksidan yang dapat membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas dan penuaan dini.

- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh: Kapulaga mengandung senyawa yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melawan infeksi.

Namun, perlu diingat bahwa konsumsi kapulaga dalam jumlah yang berlebihan dapat menyebabkan efek samping seperti sakit kepala, sakit perut, dan iritasi saluran pencernaan.

## BAB II

### NARASI KULINER DESA TISTA

a. Kopi rempah desa tista (redesta)

Kopi Redesta, sebuah minuman berbahan rempah seperti cengkeh, jahe, kayu manis, serih, dan kapulaga serta rempah “secret of Tista”. Desa Tista, tempat asal Kopi Redesta, memenangkan penghargaan juara 2 kategori Promkes lomba Tenkes berprestasi 2018 tingkat Provinsi Bali karena terobosan yang diinisiasi oleh salah satu dokter di Puskesmas Kerambitan, Ibu Marini. Oleh karena itu, kopi Redesta menjadi ikon minuman di Desa Wisata Tista dan menjadi produk unggulan pada BUMDES Desa Tista.

Sebagai minuman terapeutik (minuman dengan tujuan terapi) , kopi Redesta terbukti ampuh bagi perokok berat karena kandungan zat-zat di dalamnya, termasuk kafein dan antioksidan. Kandungan kafein di

dalamnya dapat membantu mengurangi keinginan untuk merokok, sehingga membantu dalam proses penghentian kebiasaan merokok. Antioksidan di dalamnya juga dapat membantu mengurangi risiko kerusakan sel-sel tubuh akibat racun rokok.

Selain itu, aroma khas dari kopi Redesta memberikan efek menenangkan bagi para perokok yang mencoba berhenti merokok. Ini dapat membantu mengurangi gejala-gejala kecanduan nikotin seperti kegelisahan dan stres. Namun, perlu diingat bahwa kopi Redesta bukanlah satu-satunya solusi untuk menghentikan kebiasaan merokok. Proses penghentian merokok memerlukan komitmen dan dukungan yang kuat dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, dan tenaga medis.

Dalam menghargai khasiat Kopi Redesta, tak lupa untuk mengapresiasi sejarahnya yang unik, terobosan inovatif yang membuatnya berbeda dari minuman serupa lainnya, dan perjuangan tim Tista dalam lomba Promkes Tenkes berprestasi 2018. Jadi, jika Anda sedang mencoba menghentikan kebiasaan merokok, kopi Redesta bisa menjadi pilihan alternatif minuman yang membantu dalam proses terapi. Tetap konsisten dalam mengikuti program penghentian merokok yang tepat dan konsultasikan dengan dokter Anda jika memerlukan bantuan lebih lanjut.

b. Bubuh sambal cak-cak

Bubuh Sambal Cak-Cak, sebuah hidangan khas dari Desa Wisata Tista, tidak hanya menawarkan rasa pedas yang nikmat, tapi juga manfaat kesehatan yang baik untuk memulai hari dengan penuh energi.

Para pengunjung yang selesai melakukan aktivitas fisik di pagi hari, seperti jogging, sepeda, atau yoga, dapat menikmati bubuh Sambal Cak-Cak sebagai makanan penyeimbang. Terbuat dari bahan-bahan alami seperti cabai, bawang putih, garam, dan minyak, bubuh Sambal Cak-Cak diolah dengan cara tradisional, yaitu ditumbuk dengan batu lesung dan ulekan.

Tidak hanya memberikan rasa pedas yang menggugah selera, bubuh Sambal Cak-Cak juga mengandung capsaicin dari cabai yang dapat mempercepat metabolisme dan meningkatkan kekebalan tubuh. Kandungan bawang putih dalam bubuh Sambal Cak-Cak

juga dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan melindungi tubuh dari berbagai penyakit.

Dengan rasa pedas yang khas dan kandungan nutrisi yang sehat, bubuh Sambal Cak-Cak menjadi hidangan populer di Desa Wisata Tista. Para pengunjung dapat menikmatinya sebagai sarapan yang enak dan bergizi untuk memulai aktivitas sepanjang hari.

Jadi, ketika Anda mengunjungi Desa Wisata Tista, jangan lewatkan kesempatan untuk mencoba bubuh Sambal Cak-Cak yang lezat dan bergizi ini untuk memulai hari dengan penuh energi!

c. Teh sereh

Teh Sereh atau lemon grass tea. Terbuat dari daun sereh atau lemon grass yang direbus dalam air panas dan ditambahkan gula atau madu sesuai selera, teh sereh memberikan rasa segar dan aroma harum yang menenangkan.

Teh sereh tak hanya enak, tapi juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Kandungan antioksidan pada teh sereh membantu mencegah kerusakan sel-sel tubuh dan menjaga kesehatan kulit. Teh sereh juga bisa membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung.

Kandungan sitral dalam sereh berfungsi sebagai agen penenang alami yang menjadikan teh sereh dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan mood. Oleh karena itu, teh

sereh menjadi minuman yang sangat diminati di Desa Tista, terutama di daerah tropis yang memiliki iklim panas.

Teh sereh sering disajikan sebagai minuman penyegar di siang hari atau sebagai minuman yang cocok diminum di malam hari sebelum tidur. Juga, minuman ini sering dihidangkan setelah berolahraga atau saat merasa lelah. Dengan rasa yang segar dan manfaat kesehatan yang banyak, teh sereh menjadi minuman yang populer di Desa Tista. Jangan ragu untuk mencoba teh sereh yang enak dan bermanfaat ini jika Anda ingin menikmati minuman yang menyegarkan dan sehat.

d. Nasi Bejek desa tista

Nasi bejek berasal dari Tetua desa tista yang telah mewarisi resep nasi bejek dari generasi ke generasi. Nasi bejek merupakan salah satu kuliner khas dari Desa Tista yang memiliki filosofi makanan yang sangat unik. Nasi bejek terdiri dari beberapa bahan makanan yang diolah secara khusus dan dijadikan satu, sehingga menghasilkan rasa yang nikmat dan unik.

Para tetua desa tista selalu menyebutkan bahwa dalam nasi bejek terdapat tiap elemen makanan yang memiliki peran penting dalam menciptakan cita rasa yang khas. Beras sebagai elemen utama, kemudian disiram dengan kuah yang terbuat dari bumbu rempah-rempah yang kaya rasa dan aroma, serta daging yang telah dimasak dengan bumbu yang khas. Selain itu, ada juga kerupuk sebagai elemen pendukung yang memberikan sensasi renyah yang menyeimbangkan cita rasa nasi bejek.

Dalam proses pembuatan nasi bejek, para tetua desa tista terdahulu selalu memperhatikan setiap elemen makanan yang akan digunakan dan memastikan bahwa semua bahan makanan telah dipadukan dengan proporsi yang tepat. Hal ini penting untuk menghasilkan rasa yang pas dan seimbang.

Setelah sehari-hari menikmati nasi bejek, saya memahami sepenuhnya filosofi makanan yang terkandung di dalamnya. Saya merasa bahwa rasa nasi bejek sungguh istimewa, setiap suapannya memiliki cita rasa yang berbeda dan unik. Ini membuat saya semakin jatuh cinta dengan kuliner khas Desa Tista.

Dalam nasi bejek, tiap elemen makanan digabungkan dengan proporsi yang tepat, sehingga menghasilkan rasa yang pas dan seimbang. Saya sangat merekomendasikan untuk mencoba nasi bejek jika Anda berkunjung ke Desa Tista. Anda akan merasakan sensasi unik dan cita rasa yang luar biasa dari kuliner khas ini.

e. Kaliadrem

Jajanan Kaliadrem merupakan salah satu jajanan khas dari Desa Wisata Tista yang terkenal dengan rasa manisnya yang menggugah selera. Jajanan ini terbuat dari bahan-bahan alami, yaitu tepung beras ketan dan gula kelapa yang dicampur hingga membentuk adonan kalis dan padat.

Setelah adonan diuleni dengan baik, kemudian dibentuk bulat atau pipih dan dipanggang di atas arang yang sudah dipanaskan. Setelah matang, Jajanan Kaliadrem diberi topping kelapa parut yang dicampur dengan garam atau coklat serut untuk memberikan cita rasa yang lebih lezat.

Jajanan Kaliadrem memiliki tekstur yang kenyal dan rasa manis yang pas, yang cocok dinikmati sebagai camilan saat bersantai bersama keluarga atau teman-teman. Selain itu, jajanan ini juga mengandung banyak nutrisi, seperti vitamin B dan serat, sehingga aman dikonsumsi oleh siapa saja, bahkan anak-anak.

Jajanan Kaliadrem juga mempunyai filosofi tersendiri, yaitu kesederhanaan. Jajanan ini terbuat dari bahan-bahan sederhana dan dibuat dengan cara yang sederhana, tetapi menghasilkan cita rasa yang istimewa. Filosofi ini sesuai dengan konsep dari Desa Wisata Tista yang ingin mempromosikan kearifan lokal dan kebersamaan di tengah-tengah masyarakat.

Jadi, jika Anda ingin mencoba jajanan yang lezat dan mengandung banyak nutrisi, jangan lupa untuk mencicipi Jajanan Kaliadrem dari Desa Wisata Tista yang nikmat ini.

f. Puding bunga telang

puding bunga telang adalah salah satu jenis puding yang terbuat dari bahan-bahan alami, terutama dari ekstrak bunga telang. Bunga telang adalah bunga berwarna biru atau ungu yang biasa tumbuh di sekitar Asia Tenggara dan sering digunakan sebagai pewarna alami.

Untuk membuat puding bunga telang, bunga telang dikukus dan diambil ekstraknya.

Kemudian, susu, gula, dan tepung maizena dicampur hingga merata, lalu dimasak dengan api kecil dan diaduk terus hingga adonan kental.

Setelah itu, ekstrak bunga telang ditambahkan ke dalam adonan susu dan diaduk rata.

Adonan kemudian dicetak dalam wadah puding dan didinginkan hingga beku.

Puding bunga telang memiliki cita rasa yang unik dan sedikit manis, dengan aroma yang khas dari bunga telang. Selain itu, puding bunga telang juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, karena mengandung senyawa antioksidan yang tinggi dan dapat membantu menjaga kesehatan kulit.

Puding bunga telang juga memiliki keindahan yang menarik, yaitu warna biru atau ungu yang natural dari bunga telang. Ini membuatnya menjadi makanan yang cantik dan menarik untuk dihidangkan pada berbagai acara, seperti perayaan ulang tahun atau pesta keluarga.

Dengan rasa yang enak dan kandungan nutrisi yang baik, serta tampilan yang cantik, puding bunga telang adalah salah satu makanan yang sangat direkomendasikan untuk dicoba.

g. Apem Ubi Ungu

Apem kukus ubi ungu adalah salah satu jenis jajanan tradisional Indonesia yang terbuat dari campuran tepung ketan, tepung terigu, santan, gula, dan bahan utama yaitu ubi ungu yang dihaluskan. Apem kukus ubi ungu biasanya dibuat dengan cara dikukus sehingga menghasilkan tekstur yang lembut dan kenyal.

Kelebihan dari apem kukus ubi ungu adalah kelezatannya yang khas dan warnanya yang unik karena menggunakan ubi ungu sebagai bahan utama. Ubi ungu mengandung antioksidan dan nutrisi yang baik bagi kesehatan, sehingga apem kukus ubi ungu juga dapat memberikan manfaat untuk kesehatan tubuh.

Cita rasanya yang manis dan lembut serta teksturnya yang kenyal membuat apem kukus ubi ungu menjadi salah satu jajanan yang sangat disukai oleh masyarakat Indonesia, baik anak-anak maupun dewasa. Apem kukus ubi ungu juga dapat dijadikan alternatif camilan yang sehat dan lezat.

Apem kukus ubi ungu sering dijumpai di pasar tradisional, acara-acara perayaan, hingga kafe modern yang menawarkan hidangan tradisional. Biasanya, apem kukus ubi ungu

dihidangkan dengan taburan kelapa parut atau biji wijen yang memberikan tambahan rasa dan aroma yang khas.

Bagi pecinta kuliner dan jajanan tradisional, apem kukus ubi ungu adalah pilihan yang tepat untuk dicoba dan dinikmati.

#### h. Loloh cemcem

Loloh cemcem adalah minuman herbal tradisional Indonesia yang terbuat dari bahan-bahan alami seperti daun cemcem, daun jeruk, gula merah, dan air. Daun cemcem sendiri merupakan tanaman herbal yang tumbuh di daerah tropis, seperti Indonesia.

Loloh cemcem memiliki banyak manfaat kesehatan karena mengandung zat antioksidan dan senyawa anti-inflamasi yang membantu melawan radikal bebas dan mengurangi peradangan dalam tubuh. Selain itu, loloh cemcem juga diketahui membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah flu, dan membantu menjaga kesehatan pencernaan.

Cita rasa loloh cemcem terbilang unik dan kuat, dengan rasa yang manis dan sedikit pahit. Rasa pahit berasal dari daun cemcem yang merupakan bahan utama dalam minuman ini. Minuman ini biasanya disajikan dalam keadaan dingin dan sangat cocok diminum pada siang hari atau saat cuaca panas.

Loloh cemcem adalah minuman yang populer di Indonesia dan sering dijumpai di daerah-daerah yang terkenal dengan kekayaan alamnya, seperti Bali dan Jawa. Biasanya, minuman ini dijual di warung atau kedai kopi tradisional.

Bagi pecinta minuman herbal dan tradisional Indonesia, loloh cempem adalah pilihan yang tepat untuk dicoba dan dinikmati. Selain memberikan manfaat kesehatan, minuman ini juga memiliki cita rasa yang khas dan unik, sehingga dapat memberikan pengalaman yang berbeda dan menyenangkan dalam menikmati minuman herbal.

i. Ladrang

Ladrang adalah salah satu makanan khas dari daerah Jawa Tengah dan Jawa Timur yang berkembang, diadopsi dan dimodifikasi sesuai rempah lokal desa tista. Ladrang memiliki tekstur kriuk-kriuk dan gurih-gurih. Kripik ini biasanya dihidangkan sebagai camilan atau makanan ringan untuk menemani waktu santai bersama keluarga atau teman.

Bahan-bahan utama yang digunakan dalam pembuatan ladrang adalah tepung terigu, tepung tapioka atau kanji, telur, mentega, bawang merah, seledri, daun bawang, dan rempah-rempah. Proses pembuatannya melibatkan pencampuran semua bahan, kemudian adonan tersebut dibentuk dan digoreng hingga matang.

Ladrang memiliki rasa gurih yang khas dan bumbu rempah yang menyerap dengan sempurna pada setiap irisan kripiknya. Selain itu, adonan kripik ladrang juga memiliki kekenyalan yang unik karena menggunakan tepung kanji atau tapioka. Bahan-bahan tersebut memberikan khasiat yang bermanfaat bagi tubuh, seperti sumber karbohidrat dan protein dari tepung terigu, kekenyalan dari tepung tapioka, serta manfaat kesehatan dari bawang putih, bawang merah, seledri, dan daun bawang.

Ladrang sangat cocok dinikmati sebagai camilan atau makanan ringan di pagi, siang, ataupun malam hari. Dalam setiap suapan, Anda akan merasakan kenikmatan dan

kelezatan yang begitu khas dari kripik ladrang yang dihasilkan dengan hati dan keahlian dari para pengrajin di daerah Jawa Tengah dan Jawa Timur.

### BAB III

#### PENUTUP

Setelah mempelajari berbagai macam rempah dan bahan-bahan khas dari Desa Tista, kita dapat menyimpulkan bahwa kuliner Desa Tista memiliki kekayaan rempah dan cita rasa yang unik dan otentik. Berbagai masakan khas Desa Tista memiliki ciri khas dan keunikan masing-masing, baik dalam tampilan maupun rasa.

Dalam buku ini, kita telah mengetahui betapa kaya dan bermanfaatnya rempah-rempah yang digunakan dalam kuliner Desa Tista. Rempah-rempah tersebut tidak hanya memberikan cita rasa yang lezat, tetapi juga memiliki khasiat yang bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tubuh kita.

Dengan memanfaatkan kekayaan rempah yang ada, Desa Tista berhasil menghasilkan kuliner yang berbeda dari kuliner di daerah lainnya. Keunikan tersebut menarik minat para wisatawan untuk mencoba berbagai kuliner khas Desa Tista dan menikmati sensasi cita rasa yang berbeda.

Kita berharap, buku ini dapat memberikan informasi dan wawasan bagi pembaca tentang khasiat dan keunikan kuliner Desa Tista, serta meningkatkan apresiasi terhadap warisan kuliner yang telah ada sejak lama. Terima kasih telah membaca buku ini dan semoga menjadi inspirasi bagi para pembaca untuk mencoba dan menikmati kuliner khas Desa Tista

## Profile Penulis



I Nyoman Cahyadi Wijaya, akrab di sapa cahya menempuh pendidikan Diploma III jurusan Manajemen Tata Boga di Institut Pariwisata Bisnis Internasional, lalu melanjutkan pendidikan di Lasalle College Vancouver, British Columbia, Canada selama 1 tahun dan bekerja di beberapa hotel, bakery dan restaurant ternama di Vancouver selama 2 tahun. Pada 2020, Kembali ke Bali dan mendirikan PUJA F&B Consulting, konsultan F&B bagi hotel, restaurant, café, villa dan UMKM. Merasa perlu menambah ilmu, cahya menempuh program Rekognisi pembelajaran lampau (RPL) di Universitas Triatma Mulya pada program Diploma IV jurusan manajemen bisnis hospitality dan tamat pada 2021. Keinginan dan dorongan motivasi yang kuat, membawa cahya mendaftar di program S-2 terapan perencanaan bisnis pariwisata di Politeknik Negeri Bali. Saat ini, cahya menjadi dosen praktisi di Universitas Syiah Kuala . Universitas Negeri Padang, Politeknik Negeri Bali, Politeknik Negeri Balikpapan dan instruktur tidak tetap pada LPK/LKP serta trainer tetap pada program UMKM di Skill academy by Ruang Guru, trainer higine & sanitasi bagi penjamah makanan, serta terlibat aktif sebagai peneliti di Pusat Kajian Pariwisata Nusantara Denpasar Institute dan di bidang organisasi, sebagai Sekretaris DPP Forum Penulis dan Penerbit Indonesia (FORPIN).